

ప్రాకృత చికిత్సార్థ వము రి.

35

కోరింతదగ్గు (Whooping Cough)

(డాక్టరు పాలపత్రి నరసింహారావుగారు, ప్రకృతివైద్యులు, వేటూరు తెలుగు)

దీనికి కేక్కువాయిదగ్గు అనియు, గురకతో కూడిన దగ్గు అనియు, మాంద దగ్గు అనియు పేర్లుగలవు. ఇది అంటు వ్యాధియై సామాన్యముగ బిడ్డలకు సంభవించుచుండును. ఇది సామాన్యదగ్గుగా ప్రారంభమయి, కొన్ని దినములపిమ్మట తేరలుగా వచ్చి, ఊపిరిపీల్చుటయం దాయాస మేర్పడి, ఒక విధమగు గురకతో కూడియుండును. ఉద్యోతగతులగు పిల్లలకు దినమునకు 10 మొదలు 20 పర్యాయములుకూడ ఉత్పత్తి వచ్చును. ఈ దగ్గు వచ్చినపుడు శరీరముగా వాంతి వెల్లిపోయి, ఊపిరి తీరుగకపోవును. ఈ దగ్గునందు గలుగు వాంతివలన, బిడ్డలు శరీరమునకు కావలసిన ఆహారపదార్థముల జీర్ణాశయ ముం దిషుండుకొనజాలక, పస్తుబడియుందురు. కేవలము ఈ దగ్గువలన ప్రాణభయము లేదు. ఉద్యోతగతియం దొకానొక పూడు-కండ్లలోనికి రక్తము విశేషముగా పారి, కండ్లు ఎర్రబడును. ముక్కులోనుండియు, చెవులలోనుండియు, రక్తము రావచ్చును. చెవిగుబకు మోసము కలుగవచ్చును. ఒక పూడు దీనితో రొమ్మపడిసెముకూడ కలిగి జ్వరము కలుగును. దగ్గుయొక్క ఉద్యోతమువలన శ్వాసకోశములయందలి వాయు బిలములకు అస్వస్థత గలుగుటచే ఉబ్బసమునకు ఆస్పదము కలుగుచున్నది. బిడ్డలకు ఈవ్యాధియం దొకపూడు మూర్ఛలు కలుగవచ్చును. ఈ దగ్గు సాధారణముగా 6 వారములు మొ॥ 3 మాసములవరకు బాధించును.

ప్రకృతి చికిత్స.

(1) ఈవ్యాధితో బాధపడు బిడ్డలకు కఠినముగ జీర్ణముగు పదార్థముల పెట్టరాదు. రసవంతముగు ఫలాదులను అనగా నారింజ, బత్త, కమల, పంపరపనన, దానిమ్మ, సపోట, మామిడి మొదలగు ఫలముల నీయవలెను. అన్నమున కేడ్చు బిడ్డలకు ఒకపూటమాత్రము మిక్కిలి తేలికమైన పదార్థములతో భోజనము పెట్టి తక్కిన రెండు పూటలు ఫలముల నీయవలెను. బిడ్డల నాపుటకు సాధ్యమైనచో అన్నములే సాహజుఫలాదుల నిచ్చిన త్వరితముగ నివారణమగును. అన్నము పెట్టవలసివచ్చిన పప్పుపదార్థములు, పెరుగు, పిండివంటలు, గడ్డదినసులు పెట్టకూడదు. సులభముగ జీర్ణమగు కాయగూరలు ఆకుకూరలు పెట్టనగును. కొద్దిగ పాలుగాని, పల్చని మజ్జిగగాని వాడనగును.

(2) ప్రతిదినము కనీసము 1 పర్యాయమైన ఎనిమా సహాయమున ప్రేవులను శుభ్రము చేయుచుండవలెను. దినమునకు 2 పర్యాయములు (ఉదయ సాయంకాలములయందు) చేయుట మంచిది.

(3) ధాతుశక్తి వృద్ధియగుటకు:— తడిచేతితోగాని, ముతకతుండుగుడ్డను చల్లనినీటిలో తడిపిగాని, రోగి శరీరమంతయు, అన్నిభాగములు, ఎర్రబడునట్లు అనగా ప్రతి క్రియ గలుగునట్లు రుద్దవలెను. (Wet hand rubbing or Wet towel rub) పుండుపడునట్లుతోమరాదు. చర్మము ఎర్రబడిన చాలును. దీనివలన రక్తప్రవాహమునకు చురుకు కలిగి

ధాతుశక్తి వృద్ధియగును. చర్మ మారోగ్యము పొందును. రోగపదార్థ బహిష్కరణయం దభివృద్ధి కలుగును.

(4) హృదయ భాగమునకు తడికట్టు:—(Chest Pack) చంకలు మొదలు, బొడ్డువరకు నుండు మధ్యప్రదేశమునకు (శరీరము చుట్టును) 2 మడతల ముతుకతడిబట్టను చుట్టి, దానిపైన 2, 3 మడతలు ప్లానలుగుడ్డను చుట్టవలెను. దీనివలన శ్వాసకోశములలోని విషవాయువులు తొలగిపోవును. వాయు బిలములు చురుకుదనము వహించి అన్యపదార్థమును త్వరితముగ బహిష్కరించును. దగ్గు తెరలయందు ఉద్రుతను తగ్గించును. దినమునకు 2 పర్యాయములుగాని, వీలై నచో 3 పర్యాయములుగాని చుట్టవలెను. తడవకు $1\frac{1}{2}$ లేక 2 గంటలుంచవచ్చును. తడికట్టు తీసినవెంటనే ఆభాగము శుభ్రముగ తోమి కడుగవలెను.

(5) (Hot water drinking) :—రోగి త్రాగగలిగినన్ని దినములలో అనేకపర్యాయములు, త్రాగుటకు వీలైనంత వేడిమిగలనీటిని త్రాగించవలెను. దగ్గు తెరవచ్చుటకు ముందు త్రాగించవలెను. దీనివలన దగ్గు తెర సౌఖ్యముగ నుండును. దగ్గు అంత బాధపెట్టదు.

(6) Neutral Bath- సమశీతోష్ణసర్వాంగస్నానము:—మూత్రపిండములు, చర్మము ఆరోగ్యత వహించినగాని దగ్గు తిరుగుముఖమునకు రాదు. ఇందులకై ఈస్నానము 30 నిమిషములు (దినమున కొక పర్యాయము) చేయించవలెను. ఈస్నాన వేడిమి 92° F మొదలు 96° F మధ్యలో నుండవలెను.

లెను. ఈస్నానములో శరీరమును రుద్ద పనిలేదు. నీటిలో ఊరక కూర్చొనిన చాలును. కంఠము మోదలు పాదములవరకు (శరీరము తప్ప తక్కిన భాగము లన్నియు) నీటిలో నుండవలెను.

N. B నేను కోరింతదగ్గులను అనేకము నివారించినాను. ప్రకృతివైద్యమువలన నిది చాల త్వరితముగ నివారణ కాదు గాని, వ్యాధియొక్క ఉద్భవతగతి, చాలతగ్గి 3, 4 వారములలో రోగి ఆరోగ్యము పొందును. ప్రకృతివైద్యమువలన రోగానంతరము కలుగు శ్వాసాశయ సంబంధ వ్యాధులు అశక్తత కాలి కాజీర్ణము మొదలగునవి కలుగవు. ప్రకృతివైద్యమువలన చికిత్సానంతరము బిడ్డలు తేజస్సుకలిగియుందురు.

రొమ్ముపడిశము, న్యూమోనియా, టైఫాయిడ్ జ్వరము, ఊయ మొదలగు వ్యాధులలో కనుపించు దగ్గులకు, హృదయ భాగమునకును వీపునకును వేడినీటికాపు కాచి తడికట్టు కట్టవలెను. కొద్ది కొద్దిగ వేడినీటిని త్రాగించవలెను. 3 గంటల కొక పర్యాయము కాపు కాయవలెను. రొమ్ముపడిశమునందు నీటి ఆవిరిని (Steam) పీల్చవలెను.

రంగు వైద్యము—వివిధ రోగములు.

(డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి డైరీలోనుండి ప్రకటింపబడినవి.)

1. సవాయి సంబంధమైన రక్తక్షయ.—

14-10-22. గొంతు మునిగాని భార్య, ఈమని, వయసు 20. చేతులు, పాదములు, పొడలు తిమ్మిరి. సవాయిమీద వచ్చిన రక్తక్షయ. ఎరుపురంగు లోపించినది. అందువలన దినమునకు నాలుగుసార్లు తడవ కొక ఔస్సు చొప్పున యెర్రసీసాలా నీళ్ళు ఇవ్వబడెను.

2. అగ్నిమాంద్యము - పాండువ:—

15-10-22. నాళాది శాంతం, దావులూరు, వయస్సు 14. అగ్నిమాంద్యము, పాండువ, కడుపులో నొప్పి. అన్నముతినగానే కక్కుకొనుట. తలనొప్పి, జ్వరము, గుండెదడ కడుపులోమంట త్రేసుపులు. పురోభారము. నారింజపండురంగు లోపించినది. అందువలన దినమునకు నాలుగోసార్లు తడవ కొక ఔన్ను చొప్పున నారింజరంగు నీసానీళ్లు యివ్వబడెను.

3. కుష్ఠము:—

15-10-22. గుమ్మడి సుబ్బాం, దావులూరు, వయస్సు 20. అజీరము, ముక్కుజెంట 20 దినముల కొకతూరి యెండుమిరపకాయల తొల్లికల వంటిపొక్కులు వచ్చును. దేహమంతయు నుబ్బి వివరమై కుష్ఠ లక్షణములున్నవి. పసుపురంగు లోపించినది. దినమునకు 4 మారులు తడవకు ఔన్ను చొప్పున పసుపురంగు నీసాలోని నీరు.

4. మేహవాతము (ఆమవాతము):—

కాబోచు దావీచు, దావులూరు, వయస్సు 40. కీళ్ళనొప్పులు, కళ్ళెత్తో కూడినదగ్గు, నిస్సత్తువ, మలబద్ధకము. పురోభారము. నారింజపండురంగు లోపించినది. దినమునకు 4 తూరులు, తేపకు ఒకఔన్ను చొప్పున నారింజ పండురంగు నీసాలోనినీరు.

5. ఆమవాతము.

15-10-22. పోలాటి పిచ్చాము, దావులూరు, వయస్సు 30. తలనొప్పి కీళ్ళనొప్పులు, కళ్ళెదగ్గు, మలబద్ధకము, సార్వత్రికభారము. నారింజపండు వరము లోపించినది. దినమునకు 4 తూరులు తేపకు ఔన్ను చొప్పున నారింజ పండురంగు నీసాలోనినీరు.

6. దేహమంతయు మంటలు:

15-10-22. బొంతు గంగమ్మ, చివలూరు, వయస్సు 60, మాడుపోటు; కనులుమంట, దేహముమంట, పురోభారము. నీలివరము లోపించినది. దీనిని మేహకారక మని పిలుతురు. దినమునకు 4 తూరులు నీలివర్ణోదకము.

7. కుష్టు

15-10-22. కొండా కోటిరెడ్డి, చివలూరు, వయస్సు 50, కుష్టు సాంస్కృతిక భారము, దేహముయొక్క రంగంతయు మారియున్నది. దినమునకు 4 తూరులు తేపకు ఔన్నచొప్పున పసుపుపచ్చని నీసాలోనిరు.

8. శ్వేతకుసుమ:

19-10-22. మల్లె అచ్చి, కొల్లిపర, వయస్సు 30, శ్వేతకుసుమ. వాంతు లగుట, పైత్యము, పురోభారము. నీలివర్ణము లోపించినది. దీనిని మేహపైత్యమందురు. దినమునకు 4 తూరులు నీలినీసాలోని నీరు తేపకు ఒక ఔన్నచొప్పున.

9. పైత్యజ్వరము- దగ్గు:

21-10-22. నాంతోట ఆది, కొల్లిపర, వయస్సు 30, విడవకుండ ఆహారాశ్రమములు జ్వరము దగ్గు, ఆయాసము, ఆకలి లేదు. అన్నమునందు అనిచ్చ, గుండెలలో నొప్పి, పురోభారము. సవ్యపార్శ్వభారము. నీలము లోపించినది. పైత్యజ్వరము. దినమునకు 8 తూరులు తేపకు ఔన్నచొప్పున నీలినీసాలోని నీరు.

10. సవాయి, చురుకు :

21-10-22 ము. మా, కొల్లిపర, వయస్సు 30. పాతికడుపు బిగడి యుట, మలబదకము, యోనియందు పొక్కులు, మాత్రము మంట, పురో భారము, ఆకు పసుపు లోపించినది. సవామేహము. ఆకు పసుపునీసాలోని నీరు దినమునకు 4 తూరులు తేపకు ఒక ఔన్న చొప్పున, నీలినీసాలోనినీరు

11. తిమ్మరు:

గడ్డము వియ్యము, గొడవర్రు, వయస్సు 29, శరీరము తిమ్మరు, చేతులు కొంకరుపోవుట, కాళ్ళచేతులు కండెలుకట్టినవి, మాత్రము పసుపువర్ణము, సాంస్కృతిక భారము. నీలివర్ణ లోపము. కారకపైత్యము. దినమునకు 4 తూరులు తేపకు అరఔన్నచొప్పున నీలిరంగు నీసాలోని నీరిచ్చుటచే నయమయినది.

12. గుండెలలోపోటు మలబద్ధకము :

పాముల రామలక్ష్మి, చెముడుమాడు, వయస్సు 20. ఉడుకు, చిక్కెడు గుండెలలో మంట, పోటు, వికారము, అలసట, ఆయాసము, విరేచన బద్ధకము, అల్పాచమానము పచ్చగా నుండుట, కనులు పచ్చగా నుండుట, కనులుమంట; 2 సంవత్సరములనుంచి బాధపడుచున్నది. పురోభారము, సవ్య పార్శ్వభారము, నీలిరంగు లోపము, కామిలవ్యాధి. దినమునకు 4 తూరులు చొప్పున తేపకు ఒక ఔన్ను నీలి నీసాలో నీరు.

13. దగ్గు, నిద్రలేకపోవుట :

వంగా పిచ్చిరెడ్డి, మున్నంగి. శీతకాలములో వ్యాధి కనిపించును. తుమ్మలు, తలనొప్పి. దగ్గు, రొప్పు, ఏకశ్వాస. రెండుమాడు దినములుండును. నిద్రకూడా పట్టదు. 10 దినముల కొకతూరి కాన్పించుచుండును. ప్రబలముగు పురోభారము. ఎఱుపురంగు లోపించినది. ఉబ్బసవ్యాధి; దినమునకు 4 తూరులు తేపకు అరఔన్ను చొప్పున ఎరుపునీసాలోని నీరు.

14. ఎడతెగని జ్వరము :

బండి పకీరుగాడు, కాసిండివారిపాలెము, వయస్సు 25.4 నెలలనుంచి ఎడతెగకుండా జ్వరము, కాలతీపులు, నిస్సత్తివ. విరేచనబద్ధకము. మూత్రము పచ్చనిరంగు, అకలిమందము, పురోభారము, సవ్య పార్శ్వభారము, కారకము. పసుపురంగు నీసాలోని నీరు దినమునకు తేపకు అరఔన్ను చొప్పున.

15. ప్రబలమగు విరేచన బద్ధకము, నిద్రలేకుండుట :

దురవిందపిల్లి నాగాము, అత్తలూరివారిపాలెము, వయస్సు 40. కడుపులో బండవలె నుండును. మొదట మంటగ నుండి తరువాత పోటుపుట్టును. అది కడుపులో ప్రారంభించి కుడిదొక్కకు వచ్చి అచటనుండి గుండెలలోనికి వ్యాపించును; విరేచనబద్ధకము. 4 దినములకు నొకతూరియైనను విరేచనము కాదు. మూత్రము జొన్నకుడితివలెను వేడిగాను నుండును. నిద్రసరిగా పట్టదు. ఋతుధర్మము లేదు. సార్వత్రికభారము, పసుపువర్ణము లోపించినది. పసుపురంగు నీసాలోనినీరు తేపకు ఔన్నుచొప్పున దినమునకు 4 తూరులు.

16. రక్తశ్వేత ప్రదరములు :

బిందెల చల్లాపల్లి, ఆ తలూరివారిపాలెము, వయస్సు 40. రక్తశ్వేత ప్రదరములు, సవాయివ్యాధి, కలవు. పురోభారము, పార్శ్వభారము, ఆకు పసుపువరము లోపించినది. దినమునకు 4 తూరులు తేపకు జొన్నుచొప్పున ఆకు పసుపు సీసాలోని నీరు ఇవ్వగా నయమయినది.

బాలెంతవ్యాధులు.

డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి సోదరి శ్రీమతి నైషధం సీతా రామమ్మగారు చికిత్స చేసిన బాలెంతవ్యాధులు. ఈమెకు చదువను వ్రాయ నుగూడా చేతకాదు. కాని ఈమె చికిత్సా నైపుణ్యము శ్రద్ధ మిగుల శ్లాఘనీయములు.

I. తా. వర్ధనమ్మ, వయస్సు 17 సం॥, మూడవకొన్ను. ఆడశిశువును కనెను. తల్లి తన 2 వ వత్సరముననే దగ్గు, జ్వరము, అజీర్ణముచే పీడింప బడుచుండెను. అనేకమందులు వాడి నయముకొక 3 వ సంవత్సరముననే తొట్టిస్నానము చేసినది; వ్యాధి కుదిరినది. మొదట కొనుపు పోయినది. మరల తొట్టిస్నానములు చేయుటచే బాగుపడినది. రెండవకొనుపు ఆడపిల్ల. తొట్టి స్నానమువలననే బాగుపడినది. 3 వ కొనుపు ఆడశిశువు. గంటకు ప్రస వించుననగా వికారము డోకుగలిగెను. సుఖప్రసవమైనది. ప్రసవించినదాది గా తలనొప్పి. కాళ్ళతీత. కడుపునొప్పి, బిగుతైన నడికట్టుక ట్టిన గంటనేపటికి బురద పట్టి వేసినాము. తరువాతను తగలేదు. అప్పుడు నాకు (నై. సీ.) కబురు పంపిరి. ప్రథమమున ఎనిమా చేసినాను. తలనొప్పి తగ్గినది. ఉదయం సాయంత్రము బురదకట్టు, నిత్యము ఎనిమా చేయించుచుంటిమి. రెండవనాడు సాయంత్రం ఆకలి కలుగగా నారింజపండు పెట్టితిమి. ఆకలివృద్ధికాగా నిజమైన ఆకలనుకొని మామూలు పథ్యము పెట్టినాము. సాయంత్రము 5 అ గుసరికి బాలెంత జబ్బు హెచ్చినది. శరీరమంతయు (ఆపాదమ సకము) బిగు సుకపోయినది. పొ తికడుపంతయు రాయివలె నయ్యెను. వ తినను సొటబడ లేదు; జ్వరము హెచ్చినది, ఎనిమాచేసితిమి. 2 కాగులనిండ నీరు కాగబెట్టి తిమి. ఆవిరి పట్టుటకు వీలులేని స్థితిలోనున్నది. పొట్టంతయు వేడినీళ్ళు

కాపు పెట్టించి కబంధమంతయు కొపడముపెట్టినాము. తరువాత 2 కాగు
 లనీళ్ళు ఆవిరిపట్టగానే బాలింతరాలు వణిగిలి పరుండెను. అరగంటనేపు
 పొ తికడుపునకు, నుదుటికి బురదపట్టివేసి 2 గంటలనేపు విశ్రాంతి తీసి
 కొననిచ్చితిమి. తరువాత అరగంటనేపు లింగస్నానము చేయించి తిరిగి
 2 గంటల విశ్రాంతి యిచ్చితిమి. తెల్లవారుఝామున 3 గంటలకు $\frac{1}{2}$ గంట
 లింగస్నానము. 6 గంటలకు 2 కాగులనీళ్ళతో ఆవిరిపట్టించి తరువాత
 కొంతనేపటికి బురదపట్టివేసితిమి. తెల్లవారుఝామున 3 గంటలకే గుణము
 హెచ్చుట ఆగినది. సుగుణమిచ్చినది. 10 గంటలకొకసారి, మధ్యాహ్నం
 1 గంటకొకసారి లింగస్నానములు చేయించినాము. మరల సాయంత్రం
 4 గంటలకు ఎనిమా, 5 గంటలకు ఆవిరి. 6 గంటలకు పొ తికడుపుకు బురద
 పట్టి $\frac{1}{2}$ గంటలోరెండవపట్టి 1 అంగుళము మందముచొప్పున వేసితిమి. రాత్రి
 12 గంటలకు $\frac{1}{2}$ గంట లింగస్నానము చేయించితిని, 5 వ దినమున ఉదయము
 ఎనిమా, ఆవిరి $\frac{1}{2}$ గంట, బురదకట్టు వేయించితిమి. మధ్యాహ్నము 12 గంట
 లకు ఒకలింగస్నానము. సాయంత్రము 5 గంటలకు గొంగళిచుట్ట ఒక
 గంటవేసి తడిగుడ్డతో తుడిచినాము. తిరిగి మామూలుమట్టికట్టువేసి రాత్రి
 12 గంటలకు $\frac{1}{4}$ గంట కటిస్నానము చేయించినాము. 6 వ రోజున ఉద
 యం $\frac{1}{4}$ గంట కటిస్నానము, సాయంత్రం $\frac{1}{4}$ గం లింగస్నానము. 7 వ దినము
 తెల్లవారు ఝామున ఎనిమా కటిస్నానము. మధ్యాహ్నమునకు ఆకలికితిరుగగా
 3 గంటలకు 3 నారింజపండ్లరసము యిచ్చితిమి. అష్టమినాడు ఉదయం
 సాయంత్రం $\frac{1}{2}$ గంటకు 2 బురదపట్టిలచొప్పున వేసినాము. ఏడవరోజు బాలిం
 తచేత మంనువలె ఒక్కొక్కపర్యాయము 20 తులముల నీరుచొప్పున 2 శేర్ల
 చల్లని మంచినీరు - త్రాగించితిమి. 8-9 రోజులు బార్లీజావ, నారింజకొ
 యలు 10 వ రోజున అన్నము, ఉడకబెట్టిన బీరకాయ, నిమ్మకాయనీళ్ళు.
 11 వ రోజున తల్లి, పిల్లలకు స్నానము చేయింతిమి. 15 వ దినమునుంచి తల్లి
 పిల్ల సురక్షితముగా యున్నారు. ఆముదముగాని యింగువ, రసము, వాడకము
 లేనేలేదు. పిల్లలకు ఆముదములేకుండా విరేచనము అగుచుండెడిది. తల్లి
 ఉపవాసములోనున్నపుడు పిల్లకు పాలుసరిపోవుచునే యుండెను. పిల్లకు
 ఆవుపాలుపోయు నవసరముకూడా లేకపోయెను. ఆపసరమైనపుడు 8 పర్యాయములు
 ఒక్కొక్క ఔన్ను చల్లని మంచినీరు మాత్రము యిచ్చితిమి.

II. వరలక్ష్మమ్మ వయస్సు 18 సంవత్సరములు. మొదటి కాన్పు మగ పిల్లవాడు, ప్రసవించిన 12 రోజులవరకు సుఖముగా నున్నది. మామూలుగా రసము, ఇంగువలుకూడ వాడి పురుడుపోసినారు. 13వనాడు ఆకలి లేదన్నది. ఆరాత్రి రసమాత్రలు వేసినారు. తెల్లవారి ప్రాదున ఆకలిని ఏడ్చినది. అన్నము పెట్టినారుగాని సయించలేదు. మధ్యాహ్నము 12 గంటలకు శరీర మంతయు తిమ్మిరి, వెన్ను వెంట చలిప్రారంభమైనది. ఈతీరుగా ఆరోజంత యుచూచి రాత్రీకి కస్తూరిమాత్రలు వేసిరి. రాత్రీ 12 గంటలకు నోరంతరస పట్టుపట్టినది. నోటికి ఆవిరి పట్టదలచి తెమసగా లేచి వెనుకకు విరుగబడినది. మందు వేయించిరి. విరేచనమయినది. ఉదయం 5 గంటలకు మెడనొప్పి, కాళ్ళతీపు, తల, నడుమునొప్పి, జ్వరము, చలి; కన్నలు తీపు ప్రారంభమయినవి. ఎసీమా చేసితిమి. లింగస్నానము చేయించుచుండగా స్పృహతప్పి పడి పోయినది. అటులనే బట్టకప్పి పరుండబెట్టితిమి. ఒకగంటకు స్పృహవచ్చినది. 10 నిమిషములు లింగస్నానము చేయించినాము. తరువాత 2 గంటల విశ్రాంతి నిచ్చి ఒకగంట గొంగళిచుట్ట వేసినతరువాత చన్నీటితో శరీరము కడిగి తుడిచి $\frac{1}{2}$ గంట కటిస్నానము, సాయంత్రము ఎసీమా, $\frac{1}{4}$ గంట సేపు లింగస్నానము. ఈ విధముగా 3 రోజులు దినమునకు $\frac{1}{2}$ గంటచొ॥ 6 లింగస్నానములు, 2 కటిస్నానములు. ఉదయము సాయంత్రము ఎసీమా, ప్రాదునపూట గొంగళిచుట్ట సాయంత్రం ఆతపస్నానము, ఈరెండు అయిన తరువాత చలిసిరుపోయుట, జరిగెను. 4 వ దినము ప్రాదున 4 గంటలకు కటిస్నానము, 6 గంటలకు ఎసీమా, 8 గంటలకు గొంగళిచుట్ట, 9 గంటలకు కటిస్నానము. 3 గంటలకు ఆతపస్నానము చేయించుచూ చన్నీటితో చెమటతుడుచుచుండువారము. కటిస్నానము, సాయంత్రము ఎసీమా, రాత్రి 10 లింగస్నానములు చేయించుచుండెడివారము. 10 వ రోజువరకు యిటులే జరిగినది. తరువాత దినమునకు రెండు కటిస్నానములు ఒక్కొక్కటి $\frac{1}{4}$ గంటచొ॥ 2 పర్యాయములు ఎసీమా చేయించుచుండువారము. ఇట్లు 14 వ దినమువరకు చికిత్సజేయుచు నారింజరసము మాత్రమే ధారకముగ యిచ్చుచుండెడివారము. 16 వ దినమున అన్న ధారకము జరిగినది. 10 రోజులు గడచినప్పటినుండి తలనొప్పి, మెడ్డనొప్పి అక్కడనుండి విరేచనములు రోజుకు 20 చొప్పున తెల్లగా అగుచు రోజు

త్రేణువులు వేరు శైవ్య వాసన యుండుచు వచ్చెను. దీనికి కారణము గర్భిణీకాలములో బాలింత వేరుశనగ తిని నట్లు తేలినది. ఆ బాధకూడ కొన్నిదినములకు సదుకొన్న తరువాత కులాసాగా యున్నది.

క్షయ - సంజు.

(రెంటాల గంగరాజు గారు, కోటవరం, కరూరు.)

నా భార్య గత శైష్టెంబరు నెలలో ప్రసవమై తదా రభ్య అనారోగ్యముగ నుండెడిది. దానికై ఆదిని గొప్ప గొప్ప ఆయుర్వేద వైద్యము చేయించితిని. కాని రానురాను రోగము వృద్ధిజెంది డోకులు, జ్వరము, ప్రారంభమై కాళ్ళు పడిపోయి, కాళ్ళు, మొగము, మెరుగు చూపినవి. ఇట్లుండగా ఒకనాడు దగ్గు, ఆయాసము, వగర్చు కలిగెను. వెంటనే మేము రాజమహేంద్రవరంలో సివిల్ సర్జన్ గారివైద్యము ప్రారంభించితిమి. ఇట్లు వారివైద్యములో నుండగానే జ్వరము హెచ్చి (103°) వ్యాధికూడా హెచ్చినది. కాళ్ళు ఇటు నటు పెట్టుకొను స్థితికూడ పోయినది. అంతట కొన్నాళ్ళకు వారు ఇది క్షయలోనికి దింపినదనిన్ని మదనపల్లి వెళ్ళమనిన్ని మాతో చెప్పిరి. అంతట రోగము ఆంగ్లవైద్యములో హెచ్చైన దనుకొని తిరిగి ఆయుర్వేదము ప్రారంభించి కాళ్ళ సాగుటకై నారాయణతైలము, విషముష్టితైలము, పులి చమురులతో కాళ్ళతోముట ప్రారంభించితిమి. ఇట్లుండగా అతాత్తుగా ఒకరోజు మధ్యాహ్నమునకు, దగ్గు, శ్వాస బహుజాస్తిలయి, చాలా కంగారుపడి ప్రకృతి సాంప్ర

దాయవైద్యులు శ్రీ దువ్వూరి రామకృష్ణారావు, B. A. గారికి వర్తమానము చేసితిమి. వారు వెంటనేవచ్చి కొన్ని హూమపతీ మున్నగు - భస్మములను వాడిరి. అంతట తాత్కాలికశాంతి కలిగినది. వెంటనే వారు మా ఆయుర్వేద వైద్యులూర లేనందున వారికే కబురు చేయుమనియు, తామీ వైద్యమును చేయమనియు చెప్పిరి. కాని మేము వారము రోజులు జాగుచేసితిమి. ఇన్నాళ్ళును వారి ఔషధములనే ఇప్పించి ప్రతిదినము వారిని తొట్టిస్తానములు చేయించమని కోరితిమి. వారు, కొంతమంది ఆయుర్వేద ఆంగ్లవైద్యులచే కూడ రోగిని తనిఖీ చేయించగా, వారిని, వారి స్నేహితులు, వైద్యులు గూడ ఇట్టి రోగులకు వైద్యము చేయవద్దని చెప్పిరి. కాని మాకోరికను మన్నించి ఎట్టకేలకు తొట్టిస్తానములు ప్రారంభించిరి.

చికిత్స:—మొదటలో రోగికి మట్టికట్లను కట్టించిరి. కొంచెము సత్తువ చేరినపిమ్మట రోజునకు రెండు లింగస్తానములు, మధ్యాహ్నము ఆతపస్తానము, బలము చేరినకొలది రోజునకు రెండు కటిస్తానములు, ఒకే లింగస్తానము, మధ్య మధ్య మట్టికట్లు.

చికిత్సాక్రమము:—మట్టికట్టు $\frac{1}{2}$ గంట, కటిస్తానము 10 నిమిషములు, లింగస్తానము 15 నిమిషములు.

భోజనము:—మొదటిలో పండ్లు, తర్వాత గోధుమజావ, పాలు, ఇపుడు కూనేగారు చెప్పిన అవిదాహపథ్యము.

రోగి యిపుడు పూర్ణరోగ్యము వడసినది. దగ్గు, జ్వరము తగ్గినది. ఉన్నట్లుకంటె విశేషము, రావనుకొన్న కాళ్లు కూడా వచ్చినవి. రెండుమాసముల క్రితము ఘోషా ఆసుపత్రి పెద్ద డాక్టరు తనిఖీ జేసినది. ఖులాసాగా ఉన్నదని జబ్బు లక్షణములు లేవని (Certify చేసినది) పరీక్షాఫలితమును జెప్పెను. మామూలుగ నింట్లో నడచుచున్నది. గృహకృత్యములు స్వయంగా నెరవేర్చుకొనుచున్నది. (30-9-33)

సూర్యనమస్కారములు - రోగనివృత్తి.

(కాశీభట్ల వెంకటనారాయణ, విద్యార్థి.)

నేను ఉండిగ్రామము 1932 సంవత్సరము జూన్ 27 వ తేదీనివచ్చి ఉన్నత పాఠశాలలో నాల్గవ ఫారము చదువుటకు జేరితిని. అప్పటికి నా దేహరోగ్యము బాగుగా లేదు. విరేచనము సరిగా అవుటలేదు. చేరిన మూడు నెలలకు మా పాఠశాలయందలి సహాయోపాధ్యాయులగు మహారాజశ్రీ జోస్యుల శ్రీరామమూర్తిగారు నన్ను అనుదినము సూర్యనమస్కారములు చేయుమనిరి. అట్లు నేను 5 మాసము లొనర్చితిని. పూజ్యులగు నాసోదర విద్యార్థులుగూడ కొందఱు నాతోపాటు అనుదినము సూర్యనమస్కారములు చేయుచుండిరి. వీరి నందరిని ఉత్సాహపూరితులుగ జేయుటకు గాను వీరు బడిఆటలయందు సూర్యనమస్కారములుకూడ పెట్టి అందు కృతార్థులైన వారికి వెండిపతకములను బహుమానముగా నిచ్చిరి. నాకును నాసోదరవిద్యార్థులలో కొందఱకును

పతకములు వచ్చినవి. నేను చేయుట మొదలిడిన 2 మాసములకే నాకు వీని మహిమ కానుపించినది. ఆకలి మందము పోయి ఆకలి చుఱుకుగా నగుచుండెను. విరేచన బద్ధము పోయి దినమునకు రెండు పూటలయందు విరేచనము లగుచుండెను. 2 సంవత్సరములక్రితము చిడుము కురువు బాగుగా వేసెను. నిరుడు అవి వేయలేదు. మెదడు సరిగా నుండి చదువుటకు పట్టుదల, తెలివి పుట్టెను. నాతోమ్ము నమ స్కారములు మొదలిడిన 5 మాసములతరువాత కొలిచిచూడగా నమస్కారములుచేయుట మొదలిడక ముందుకన్న 3 అంగుళములు పెరిగినది. అదియునుంగాక నమస్కారములు ప్రారంభింపకముందు నాబరువు (Weight) 90 పౌను లుండెను. నమస్కారములు మొదలిడిన 5 మాసములతరువాత 98 పౌను లుండెను. అనగా 8 పౌనుల బరువు హెచ్చినది. చదువుచున్నవానికి అందఱకు ఆకలిమందము, చిడుము, విరేచన బద్ధము మొదలగు గుణము లుండుట స్వానుభవము. కాన అనుదినము సూర్యనమస్కారములు చేసి నావలె బాధలనుండి తొలగుడు. మీరు “మనకు రానట్టివి ఈనమస్కారము లెందులకు? మన పాఠశాలయందు మనకు చెప్పెడు పాశ్చాత్యవ్యాయామము చేసిన చాలు”నని ఇవిచేయుట మానవలదు. అవిచేయుటవలన పై నుదహరించిన రోగములన్నియు నిర్మూలములగును. కాని పాశ్చాత్యవ్యాయామము చేయుటకు చాల స్థిరముకావలయును. సూర్యనమస్కారములకు 2½ గజములపొడవు 1 గజమువెడల్పుగల చదునైన ప్రదేశ ముండిన చాలును.

పాశ్చాత్యవ్యాయామమునకు పరికరములు కావలయును. సూర్యనమస్కారములకు $\frac{1}{2}$ గజము వెడల్పు $\frac{1}{2}$ గజము పొడవు గల ఒక నమ్రమున్న చాలును. నమస్కారములు చేయుట వలన ఇహపరసుఖములు బొందవచ్చును. అనగా నమస్కారములు చేయుటవలన శరీరమందలి జిబ్బులు పోవును. భగవన్నామముల నుచ్చరించుటవలన పుణ్యము గల్గును. పాశ్చాత్య వ్యాయామములు ఆడువారు చేయుటకు పీలు లేదు. ఈ సూర్యనమస్కారములు ఆడువారు బాలురుకూడ చేయవచ్చును. ప్రతివిద్యార్థియు విద్యార్థినియు సూర్యభగవానునికి నమస్కారములు చేసి తరించెదరుగాత.

ప్రశ్నోత్తరములు.

[శ్రీయుత జి. నారాయణస్వామిగారి ప్రశ్నలు,]

(డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి ఉత్తరములు.)

3 సం॥ క్రిందట నాభార్య 5, 6 నెలలు తొట్టివైద్యము చేసి (గర్భిణిగా నున్నప్పుడు, ప్రసవము కష్టమై, నానాబాధలుచెంది, బిడ్డయు 1 సం॥ తో జబ్బుచే గతించిపోయియున్న సంగతి తమకు జ్ఞాపక ముండవచ్చును. తదాది నాభార్యకు ప్రకృతిచికిత్సయందు కొంత అవిశ్వాసమును విసుగును కలిగియుండెను. మరల ఎట్లో దానిలోనికి దిచితిని. గర్భముగలిగి, 3 నెలలక్రిందట సుఖముగానే మగశిశువును ప్రసవించినది. మీతో నీవిషయము చెప్పియుంటిని. తల్లి ఆరోగ్యముగానే యున్నది. కాని పిల్లవానికి, తల కొంచెము పెదదిగా, వంపుగా నున్నది. పొక్కిలి కోయటలో తప్పుచేతనో, లేక లోనివ్యాధిచేతనో ఉదరబొడ్డు (Umbelical Hernia) ఏర్పడినది. ప్రారంభమున ఏ చిక్కునులేదు. అసుపత్రిలో ప్రసవము. కాని 1, 2 నెలలుగా చాలరోదనము చేయుచున్నాడు. విరేచనములకూడ సుమారుగా ఆగుచుండెను. కొందరు డాక్టరుకూడా చూపితిని. ఒంట్లో ఏమీ

జబ్బులేదని: పొక్కిలికి కట్టుకట్టినారు. కొంచెము తగ్గినట్లుంది. మరల పోరు పెట్టుచున్నాడు. కడుపు కొంచెము లావుగా, ఉబ్బరముగా ఉన్నది. ఇటీవల సరిగ విరేచనములు కావడములేదు. అసానవాయువులు తరచుగా వచ్చుచుండును. ముక్కుచుండును. ఒకవారము మాతాశిశువులకు తొట్టిస్నానములు, పచ్చితిండి, నియమించితిని. కాని ప్రయోజన మగపడలేదు. మరింత పిల్లవానికి వాయువయినట్లు తోచెను. కొంతజలుబు విడవకుండనున్నది. ముందరి పిల్లవానికి ఇట్లే యుండి, తుదకు ఊపిరిత్తులు చెడి చనిపోయెను. పైలక్షణములనుబట్టి పిల్లవానికి వ్యాధి చాలవరకు గర్భమునుండియే జనించినదని గ్రహింపగలరు. ఒక్కొక్కసారి కుర్రవాని అవస్థ జూచిన మొదటి వానికి వలెనే జరుగునేమో యని మాకు చాల వ్యధ కలుగుచున్నది. కాబట్టి ఈ క్రింది పిల్లలజబ్బుల విషయమున తమకు చాలయనుభవ మున్నట్లు ఎరుగుదును. కాన నీ క్రింది విషయములకు తమయనుభవములోనున్న చికిత్సలను (టూకీగా చాలును) తెలుపబ్రార్థితులు;

1. చంటిపిల్లలకు (1 సం॥ లోపు) కడుపుబ్బరముగా నుండి, సరిగా భేది కాకున్న, భేది సరిగ అగుటకు ఏమి చేయవలెను? పైకారణమున కలిగిన కడుపునొప్పి బాధను తగ్గించు టెట్లు? వెంటనే భేదియగుట కేమిచేయవలెను? లేకున్న మరెట్లు?

2. పై చంటిపిల్లలకు ఎసిమా, చిన్నటిస్నానము. ఆతప, బాష్పస్నానములు. లింగస్నానము, మట్టికట్టు స్నాన మనగా చిన్నటి తడికట్టు కాళ్ళపై వేసికొని పొట్టపై చిన్నరు పోయుచు చిన్నటితడికట్టు వేయుట కూడునా?

3. పై పిల్లలకు గలుగు జలుబు. రొమ్మపడిసెము (తాత్కాలికముగ లేక దీర్ఘకాలముగ)న కేమి చికిత్స.

4. దీర్ఘ మగు జలుబు. రొమ్మపడిశముచే ఊపిరిత్తులు చెడునా?

5. పుట్టుకతో లాక్షణికతల, తలలో అధికవేడి, కాళ్లు చేతులు చల్లన, తగు టెట్లు? తల సన్నగిల్లగలదా? ఎట్లు?

6. పై పిల్లలయందు గలుగు ఈక్రింది వ్యాధుల కేమి చికిత్స:—

- (1) జ్వరము, (2) దగు, (3) కండ్లకలక, (4) చెవిలో చీము కారుట, (6) నోటివెంటబడిబంక చొంగకారుట.

7. చంటిపాలు త్రావు పిల్లలకు పైలక్షణములందు - ముఖ్యముగ భేది అగుటకు నారింజ, ద్రాక్షపండ్లరసము పోయవచ్చునా?

8. తల్లి పప్పులు మొ. అపక్వాహారములు తిన్న పిల్లకు మందము చేయునా?

9. నా బావమరదికి 2 మాసముల క్రిందట అతితీవ్రముగా టైఫాయిడ్, అతిసారాదులు కలిగి, నిమ్మళించింది. ఇప్పుడు 1 వారముగా కళ్ల (అమ) వాతము, జ్వరము (102-105) వచ్చుచున్నది. దినము 1 టికి 2,3 తొట్టిస్నానములు, 1 తడి చుప్పటికప్పు (Wet Pack), ఇవిరిస్నానము, కడుపుకు బంకమట్టి, కళ్లకు చన్నీరు, వేడి ఎక్కునట్లు నారింజ, పల్చనిగంజి అహారము ఇచ్చుచున్నాను, ఇప్పుడు, జ్వరము కొంచెము తక్కువేగాని, హెచ్చుమార్పు కనబడదు. ఏల? ఇంకేమైన చేయవలెనా? ఒక దినము ఎనిమా, 2 దినములుగా నీలివర్ణోదకము కూడా ఇచ్చుచున్నాను. మరల టైఫాయిడ్ కు తిరుగునేమోయని భయపడుచున్నాను.

10. గుండె, తల, జీరాశయము- వీనియందలి తాపము (మంట) గుండెదడకు చికిత్స యేమి? (తొట్టిస్నానములు, పచ్చితిండి, తడికట్లు ఇచ్చుచున్నాను.)

11. నాభార్య 3 సం॥ క్రిందట 5, 6 నెలలు, 1 సం॥ క్రిందట 4, 5 నెలలు తొట్టిస్నానాదులు చేసియు, కాలివేళ్ళ కొనలం దప్పుడప్పుడు పగుళ్ళు కొంచెము రసి కనబడును. ఏల? దయచేసి తెలిపెదరా?

12. నాభార్య 1, 2, నెలలు తొట్టిస్నానము చేసిన, పిల్లవాని పైలక్షణములన్నియు, బాగుపడగలవా? అప్పుడు పిల్లవానికి ప్రత్యేకముగా చికిత్స అపసరము లేదా?

ఉ:-తల్లి దేహమునందే శిశువు రోగగ్రస్త మైనది. అందు వలన తల లావుగను వంపుగను పుట్టినది. తల్లి వ్యాయామము, సూర్యకాంతియందు తిరుగుట, పండ్లు, కూరలను, ఎక్కువగా తినుటయు చేసియున్నచో తల లావు తగ్గియుండును. అయినను తొట్టిస్నానములు చేసియుంటిరి గనుక క్రిందటిసారికన్న ఈ

తూరి కొంచెము మేలే జరిగినది. తల్లికి సుఖప్రసూతి గలిగినది. ఇంకను తొట్టిస్నానము సాగించిన యెడల ముందామెకు గలుగు సంతానము రోగరహితముగా నుండును. మనము గ్రీధంములలో జదువు, (Umbilical Hernia) ఊదబొడ్డునుగూర్చి అంతగా భీతినొందవద్దు. సహజముగనే పిల్లకు బలము చేకూరినకొలది తగ్గిపోగలదు. దానిమీద భూతఅద్దముతో ప్రతిదినము 15 నిమిషములు పిల్లలకు బాధ లేకుండ నుండు సంతవేడిని మాత్రము ప్రసరింప జేయుచుండుడు. 20, 30 దినములలో చాలభాగము తగ్గిపోవును. పిల్ల రోదనము చేయుచున్నదంటిరి. అది తప్పక అజీర్తిలక్షణమే. తల్లి పప్పుపదార్థములు దుంపకూరలు, నెయ్యి, ఊరుగాయలు, మానుటయు పండ్లు అనగా నారింజ, బత్తాయి, (దూదిదబ్బ, సాతుకుడి) ద్రాక్ష, ఖర్జూర, ఆలుబఖరా, జలదారు, తనుటయు చేసినయెడల తల్లి ఆరోగ్యము బాగుపడుటయేగాక, పిల్ల త్రాగు పాలు సయితము పలుచబడి, కొవ్వు తగ్గి, సేంద్రీయ లోహాలవణములు (Organic mineral salts) గల వగును. ఈ లవణములు, జీర్ణక్రియను బాగుచేసి, రక్తమును బాగుచేయు నని మీకు తెలియును.

కడుపుబ్బరము, విరేచనము కాకుండుట, అపానవాయువులు వచ్చుచుండుట - ఇవన్నియు అజీర్తి లక్షణములే. 1, 2 దినములు పాలిచ్చుట మానినయెడల నీ లక్షణములు తగ్గును. ఆ దినములలో నారింజరసమో, అది పుల్లగా నున్నయెడల బత్తాయిరసమో యిచ్చుచుండిన తప్పక

నుగుణము గలుగును. మీ రా దినములలో తల్లి కిచ్చిన పచ్చితిండియును, పప్పుపదార్థములు, కొబ్బరితో కూడి యుండును. అదియును పిల్లవాని అజీర్తి నెక్కువజేయును. అప్పుడైనను ఆమెకు పండ్లు ఎక్కువగా నిచ్చియుండిన యెడల మేలయ్యెడిది. పచ్చితిండియందును అజీర్తిచేయు వస్తువు లున్నవిగదా. ఎక్కువ కూరలతో చేర్చి, దంపుడు బియ్యపుఅన్నము, పండ్లు మేలు చేయగలవు.

మీరు వెనుకటి పిల్లవానిని పేర్కొని యీ పిల్లవాని కాయవస్థయే పట్టునేమోయని భీతిల నక్కరలేదు. మా అనుభవములో నిట్లనేకశిశువులకు ప్రాణాపాయము తప్పినది. అయినను మీ పిల్లవానిస్థితి మీ రనుకొనినంత భీతిదాయక మైనదిగాదు. కొంచెము శ్రద్ధ వహించిన జాలును.

ఇక మీరు వ్రాసిన ప్రశ్నలగురించి :-

1. భేది యగుటకు సిరింజి (పిచికారి) తో గాని రబ్బరు ఎనిమాతోగాని, అదియును దొరకనియెడల ఒక గజము యెత్తునుండి యెనిమా డబ్బాతోగాని, నులివెచ్చని నీటిని 'యెనిమా'చేసిన మలముపోయి కడుపు ఉబ్బరము తగ్గును.
2. పొత్తికడుపుపై పచ్చని కాంతిగాని, ఉబ్బర మెక్కువగా నున్నయెడల ఎర్రని కాంతిగాని దినమునకు 1, 2 తూరులు తేపకు 15, 20 నిమిషములు ప్రసరింపజేయవచ్చును. 3. పిల్లవాడు త్రాగువాలను, 10 నిమిషములు ఆ యారంగుసీసాలలో పోసి, యెండలో నుంచి త్రాగింపవచ్చును. పొత్తికడుపునకు స్వేదము గలిగించు గొంగళి చుట్టచుట్టి తరువాత చన్నీట

కడిగి తుడిచి మట్టిపట్టి వేయవచ్చును. లేదా కాళ్ళపై పరుండబెట్టుకొని 5 నిమిషములు చన్నీటి కటిస్నానము చేయింపవచ్చును. వ్యాధి తీవ్రముగా నున్నయెడల పాలు మానిపించుటయు; సామాన్యముగా నున్నయెడల తల్లి పైన వ్రాసినట్లు పండ్లు తినుచు పాలిచ్చుచుండుటయు; ఇంకను తేలికగా నున్నయెడల కేవలము కూరలు అన్నము పండ్లు తిని పాలిచ్చుటయు చేసిన మేలగును.

2. జవాబు 1 వ ప్రశ్నలోనే యున్నది.

3. జలుబు రొమ్ముపడిసెము అజీర్తివలననే గలుగును. సాయంత్రపు పెండలో పిల్లను తిప్పటయు, ఎర్ర సీసాలో నీరుగాని, తేనెరంగుసీసాలో నీరుగాని యిచ్చిన తగ్గును. వారమునకు 2, 3 స్వేదపుకట్లు కట్టినను తగ్గును. అజీర్తి కలుగని పాలు త్రాగించినను తగ్గును.

4. జలుబు రొమ్ముపడిశము ఎప్పుడున్నవో అప్పుడే ఊపిరితిత్తులకు పని యెక్కువైనదని యర్థము. మలమూత్రములుగా వెడలి పోదగిన పదార్థములను ఆ మార్గములు వెలువరించ లేనప్పుడు అది ఊపిరితిత్తులద్వారా వెడలిపోవుటకు బ్రయత్నించును. అప్పుడే జలుబు, రొంప పట్టుకొనును. ఇట్లే యెడతెగక అజీర్తి బాధించుచుండినయెడల ఊపిరితిత్తులు చెడుటలో నాశ్చర్య మేమున్నది?

6. జ్వరమునకు ప్రాతిపదికగా అజీర్తియుండునుగాన ముందు పాలు ఆపివేయవలెను. తక్కిన వివరములు 1 వ జవాబులో నున్నవి. 2. దగ్గునకు మలబద్ధకము మూలకార

ణము - మలబద్ధకము లేకుండునేని దగ్గుండదు. 3. కండ్ల కల కకు మలబద్ధకమే కారణము. మలము తిన్నగా వెడలునట్లు చేయవలెను. తరువాత కంటిలో నీలిసీసాలోని నీరుపోయుటయు, కడుగుచుండుటయు చేసిన నయమగును. పాదములకు స్వేదపుకట్టు కట్టుటవలనను నయ మగును. 4. చెవిలో చీము కారుటకును నిద్ర వైద్యము. 5. నోటివెంట చొంగకారుట, అజీర్తివలన నే కలుగును. అజీర్తి పోయిన నిది పోవును. ఏదో విధముగా అజీర్తి లేని దేవ్యాధియు రాదు. నా జీర్ణదేన వినారుజః, సర్వే రోగా మలావశాః." అని వాగ్భటసూక్తి. ఈ సంగతినే కూచేగారు చెప్పిరి.

7. పోయవచ్చును. తల్లి తినిన ఆహారము పిల్లత్రాగు పాలకు మూలము గాన తల్లి అజీర్తి చేయని పదార్థములనే తినవలెను.

8. ప్రాకృత చికిత్సార్థమునందలి ఆమవాతజ్వరము నకు నేను వ్రాసిన, చేసిన చికిత్సలను చదువుడు.

9. పచ్చితిండి యనినప్పు డది కేవలము ఫలరసము లుగా నున్నప్పుడు వెంటనే మేలు చేయును. అజీర్తి చేయు పచ్చి పదార్థముల కన్న అజీర్తి చేయని వండిన పదార్థము లైనను మేలే.

మీ భార్య తొట్టిస్నానములు చేయుచు నేను వ్రాసినట్లు సాయంత్రపుటెండలో పిల్లను త్రొప్పుచు తాను తిరుగుచు సాధ్యమైనంత పాటుపడి పని చేసుకొనుచుండిన తన ఆరోగ్య

మును, ముందు కలుగబోవు సంతతిని, బాగుచేసుకొనుటయే గాక, యీ బిడ్డను గూడ రక్షించుకొనగలదు. కారము, చింతపండు, ఇంగువ, వెల్లుల్లి, నీరుల్లి, మెంతులు, కాకర, పప్పుపదార్థములు, దుంపకూరలు, పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు, మానివేయించి అన్నము పెట్టినను రోగనివారణమగును. ఆమె కిష్టము లేనియెడల పచ్చితిండియే తినుమని నిర్బంధింపవద్దు. దానివలన విసుగు, అశాంతి యెక్కువగును. అందువలన కలుగవలసినంత మేలు కలుగదు. ఆమె తొట్టి స్నానము, పథ్యము యథావిధిగ జేయుచుండినయెడల పిల్లవానికి 15, 20 దినములు చికిత్స చేసిన చాలును. తరువాత తల్లి చికిత్సయే పిల్లవానికి సరిపోవుచుండును.

ఆమె వ్రేలికొనలు పగిలి రసి కారుచుండునంటిరి. అది పైత్యము అనగా రక్తమునందు వేడి యెక్కువగా నుండుట వలన గలిగినది. ఫలరసము నెక్కువగా వాడిన నది తగ్గును. నీలిసీసాలోని నూనె రాయుచుండినను ఉపశమించును.

— పు. వెం. రా.

గర్భమునుకొనుట - స్త్రీవమగుట.

(పువ్వాడ పేర్రాజుగారు, తొట్టివైద్యబోధకుడు, ధవళేశ్వరం)

ఒకస్త్రీ (బెజవాడ), వయస్సు 30 సం॥ రములు, పిల్లలు లేరు. చాలకాలమునుండి నీరసము, తలనొప్పి, రక్తహీనము మొదలగు బాధ లుండెను. వీదప వాకటుండక రెండుమూడు మాసములు గడిపినందున, గర్భిణి అనుకొనుట, పిమ్మట

సావము గలుగుట, చాల జబ్బుపడి, పాలిపోయి. తిరిగి ఔషధములతో గుణ మిచ్చిన దనుకొనుట, తిరిగి అదేప్రకారము జరుగుచుండెను. ఈమె ఆయుర్వేద, ఆలోపతి, హోమోపతి మందులు ఏండ్లతరపడి వాడెను. 4 మాసములక్రితము తొట్టి వైద్యము ప్రారంభించెను. రోజునకు 3 లింగస్నానములు 15 నిమిషములతో ప్రారంభించి క్రమముగా హెచ్చుచేయ మంటిని. వారమునకు 3 ఆతపస్నానములు విధించితిని. గర్భవతి యని వ్రాయుటచే కటిస్నానములు, ఆవిరి విధించలేదు. పథ్యము రెండుపూటల గోధుమజావ, ఉప్పు, కారము, మజ్జిగ, నైయ్యి లేని భోజనముతో; నీళ్లు వార్చుక ఉడకబెట్టిన కూర గాయలు రసయుక్తమైన పండ్లు, లేతకొబ్బరి విధించితిని. ఆకలి హెచ్చిన కొలది మధ్యాహ్నము పండ్లు తినవచ్చు నంటిని. ఇట్లు చేయుటవలన వేడిచేసినదనియు మరియొక ప్రకృతివైద్యుడు కటిస్నానము మాత్రమే 10 నిమిషములు చేయుమనిరనియు, వరిఅన్నము, కొంచెముఉప్పుతోను, కారము మాత్రము మాని యితరపదార్థములతో తినుమని సలహా నిచ్చి నందున అట్లు చేయుచుంటిననియు కొంచెము సుగుణముగా నుండె ననియు నాకు తెలిపెను. మరికొన్ని రోజులకు 'తలనొప్పి, నీరసము మొదలగు బాధలు కనుపించుచున్న'వని నాకు వ్రాయ గా గర్భిణీస్త్రీ కటిస్నానము చేయరాదనియు, నే జెప్పిన పథ్యము కఠినమైనను చేయవలె'నని వ్రాసితిని. తిరిగి ఆప్రకారము పూర్తిగాచేయలేదు గాని మజ్జిగకుబడులు పచ్చిపాలను వాడెను. గోధుమ పడదనిచెప్పెను. 2 మాసములైనను 'తలనొప్పి తగ్గ

లేదు.' అని వ్రాసెను. గోధుమ తిని చూడమనియు, లింగ స్నానములు తలనొప్పియున్న సమయమందు అధిక కాలము చేయుమనియు వ్రాసితిని. తిరిగి గోధుమ తినగా నీరసము వచ్చె ననియు వేడిచేసెననియు అందువలన తనకు బోధించిన వైద్యులు స్నానపరిమితి ఇంకను తగ్గించి గోధుమ తినవద్దని సలహా నిచ్చెననియు అట్లుచేయగా కొంచెము సులువుగా నుండె ననియు వ్రాసెను.

(2) మరియొకరోగి. సంధివాతము, ఒక పక్షమంతయు లాగుట, అల్పాచమానము జారీ కాకుండుట, చాలసార్లగుట, మూత్రవిసర్జనమైన పిమ్మట చాలనేపుమంట, విరేచనబద్ధమొ మొదలగు రోగములు గలిగి, మందులతో విసిగి 1½ సం॥రము లనుండి తొట్టివైద్యము చేయుచుండెను. రో 1 కి 2 కటిస్నానములు (15 నిమిషముల చొ॥) పథ్యము: మరబియ్యమునకు బదులు దంపుడుబియ్యము, ఇతరమైన వానిలో కొంచెము తగ్గించి అన్ని పదార్థములు మామూలుగా తినుచుండెను. చింతపండు నర్జించెను. గుణము: సంధివాతము ఆగిపోయెను. అంత నితరబాధలు లేక నడుచుచుండెను. ఈయన బి. ఏ. ఎల్. టి. నాతో పై సంగతులు చెప్పి ఇంతకాలమున కైనను పూర్ణారోగ్యము ఏల కలుగలేదని అడుగుచు తన ఛార్జను కూడ తొట్టివైద్యము చేయించవలెననియు మంచిదా యనియు నాసలహా కోరెను. నేను ఆయనచేయు విధానము కొంతమార్చి రోజునకు కటిస్నానము 1, లింగస్నానము 1. చొ॥ (ఎక్కువ చేయలేనన్నందున) 15, 20 ని॥చేయుచు క్రమముగా 30, నిమి

షములవరకు హేచ్చింపుమనియు, గోధుమజావ గాని, రొట్టె, జావగాని తీసుమనియు; నెయ్యి, మజ్జిగ, ఉప్పు, కారము వర్జించి ఇగురనిచ్చిన కూరలు, పచ్చి పచ్చడులు రసయుక్తమైన పండ్లు, కొబ్బరి మొదలగునవి తీసునుంటిని. మజ్జిగ విడువలేననియు, ఒకపూటమాత్రము మానెదననియు నెయ్యి కొంచెము లేక తినలేననియు గోధుమ తీనలేననియు చెప్పగా ఆయన వ్యాధి ఉపశాంతి పొందునేగాని పూర్తిగా తగ్గదంటిని. బలవంతము మీద 4 రోజులు ఒకపూటఅన్నము, రాత్రి గోధుమరొట్టె (వేడిగాలిమీద కాలినది) తిని వేడిచేసి అల్పాచమానము కాలేదనియు, మంట హేచ్చయ్యెననియు అందువలన భయపడి మరియొక ప్రకృతివైద్యుని యొద్దకు వెళ్ళగా టిస్యూసాల్సు వాడమని సలహా నిచ్చెననియు అది యిష్టము లేక తిరిగి నాకు వ్రాసిపంపగా గోధుమవల్ల బాధ కలుగలేదనియు తిండి తగ్గించి బాధ గలిగినప్పుడు మరియొక స్నానము చేయుమని వ్రాసితిని. అట్లు చేయగా బాధ తగ్గెనుగాని రొట్టె తినుటకుగాని గోధుమ తినుటకు గాని ఇష్టపడలేదు. మజ్జిగ మానుటకూడ ఈయనకు ప్రయాసగనే యుండెను. కారము మానెను. ఉప్పు తగ్గించెను.

వీరికి నేను చెప్పిన సంగతులు రోగము పూర్తిగా నిర్మూల మగుటకు జీర్ణకోశమునకు మిక్కిలి తక్కువ పని యివ్వవలెననియు, ఆహారమువిషయములో రుచులు కల్పించి విస్తారము తిననక్కరలేదనియు అట్లుతినుటవలన తొట్టివైద్యము నిత్యము తినెడుఆహారమును జీర్ణము చేయుటకు చాలియుండును గాని రోగనివారణ కాదనియు, అన్నము తినుటచే

సాగిన జీర్ణకోశము పట్టినంత గోధుమ తినకూడదనియు, గుచులను కోరక చప్పిడితిండియు, లేతవగు కూరగాయలు (వండిగాని పండకగాని), మృగ్గుటకు సిద్ధమైన పండ్లు సహించినంత మట్టుకు తినవలెననియు అందువల్ల పూర్తిగా ఆరోగ్యము గల్గుననియు, స్నానపరిమితి కొంచెము కొంచెముగా హెచ్చించి స్నానాంతరము చెమట వచ్చునట్లు పరిశ్రమ చేయుట, మంచిగాలి, వెలుతురు, సద్గోష్ఠి తోపాటు తన కారోగ్యము గల్గునను నమ్మకము గల్గి, అన్ని వస్తువులు తిని బాధపడు వారి యొక్కయు, ప్రకృతి వైద్యేతరుల సలహా కోరవద్దనియు నాయుద్దేశము. తొట్టివైద్య మెట్లు చేయవలెనని కూనేమహాబుషి విధించెనో దానికి భిన్నము పనికిరాదనియు గోధుమ పడదు అనుమాట నా అనుభవముచే అబద్ధమనియు హెచ్చు తినుటచే ప్రిగులలో నిల్వయుండి పులిసి వేడిచేసినట్లు కనిపించునుగాన జీర్ణము అగునంతమాత్రమే తినవలె ననియు అన్నము రుచిలేని దగుటచే ఉప్పు, కారములు, మజ్జిగ మొదలగునవి లేక రుచింపదుగాన ఆతిండివలన తొట్టి స్నానము చేయుటచే జిహ్వా కొంచెము బాగుపడి పూర్వముకంటె హెచ్చు తినుటయు జీర్ణకోశము చెడి మామూలుగా తిరుగుచున్నను చావక బ్రతుకక త్రాగకున్నర్థమువలె నుండునే గాని లాభము లేదనియు, ధాన్యము సంవత్సరములకొలది నిల్వయుంచుటచే శరీరమునకు పనికిరావనియు, మందులు వాడి శరీర బలమును చంపుకొన్నవారికి నిస్సత్తువ గల పాత అన్నము, ఉప్పుతో నలిపి సారహీనముగా చేసి వార్చిన కూరగాయలును

కావలెనుగాని తొట్టివైద్యమువలన సత్తువగల నరములకు, జీర్ణరోగమునకు జవసత్త్వములు గలిగి ఏ ఋతువునందు పండు పండ్లు, కూరగాయలు ధాన్యములు ఆ ఋతువునందు వాడవలెననియు, ద్రవపదార్థములు అవసరముకావనియు, ఇట్లు తినుట వలన గలిగిన స్వాస్థ్య సంకటములకు (Crisis) మరియొకసారి తొట్టిస్నానము చేయుట, ఆవిరి, ఆతపస్నాములు, లంఘనము (తేలికతిండికూడ) అవసరమేగాని భయపడరాదనియు కొందరు కేవలఫలాహారులుగ నుండగోరుచున్నారు. మజ్జిగ మానుటయే గొప్ప త్యాగ మనుకొనువారు పండ్లు తినుట యెట్లో నాకు బోధపడదు. పండ్లనగా రుచిరాకముందు పక్వమునకు వచ్చిన స్థితిలో నున్న కాయలని కుహినీఋషి ఉద్దేశముగాని చీకముగ్గి రుచించునవి కావు. ఈమాట చెప్పిన అసలే ఫారిపోదురు గదా! పండ్లుకూడ సామాన్యప్రజల కుపయోగించునట్లు ఊదరగొట్టి చీక ముగ్గబెట్టి అమ్ముదురు గాని ప్రకృతిజీవనాభిలాషులకు సరిపడునది దొరకవు. అట్టిఫలముల కన్న అవణతొరవర్జితమై నీళ్లతో ఇగిరినకూరలే ఉపయోగము. చెట్టునుండి కోసిన తక్షణము తినుట మంచిది.

ప్రకృతివైద్యులకు నాప్రార్థన. అనుభవము లేక గాని, ద్రవ్యార్జనకొరకుగాని, రోగులను చాలమందిని ఈ వైద్యములోనికి తేవలెననిగాని తమప్రయోజకత్వము చూపి మార్పులు చేయవలెనను అభిమానముచే గాని కుహినీ మహర్షి వ్రాసిన వ్రాతలకు అపార్థము గల్పించి మన దేశమునకు కొన్ని వస్తువులు పనికిరావనియు, ఉప్పు కాఫీ మొదలగు

వానివలన దోషము లేదనియు బోధించవద్దని నా ప్రార్థన. అందువలన ఇదివర కున్న వైద్యములలో నిది కూడ ఒక వైద్యమై కొంతరోగముల సృష్టించుట కుపయోగపడును. వైద్యుని పండ్ల బాహ్యు డనుటకును, “వైద్యాంతే సరకం ధ్రువం” అనుటకును కారణమును వృథాపరచకుందురుగాక. ఉష్ణ, కారము, పొగుపు, విదాహవస్తువులు లేని యేపదార్థము లైనను, నీటితో మాత్రము వండి ఇగిర్చినవి గాని, పచ్చివి గాని ఏ గుణమును లేక జీర్ణమై శరీరములో రక్తరూపమున ప్రవేశించును. ఎక్కువ అయినవియును, పనికి మాలినవియును ఒహిష్కరించబడును. ఎక్కువ తిన్నప్పుడు, జీర్ణకోశము చెడి నప్పుడును, ఉష్ణ మొదలగు విదాహిపదార్థములతో చేర్చి, చమురులో నుడకబెట్టినపుడే వాని వానికి వైద్యగ్రంథము లలో జెప్పబడిన పైత్యాదిదుర్గుణములు గలిగి యుండునని నా యనుభవము. నేను అన్ని వస్తువులను వాడి చూచి అనుభవముతో చెప్పుచుంటిని గాని ఊహించి చెప్పలేదు. వైద్యులు కూడ అన్నము మాన్ని గోధుమ పెట్టినపుడు విశేషగుణము గల దనియే గోధుమ వాడించుచున్నారు. మార్పువలన కొంత గుణము కలుగును. నేను వ్రాసిన వ్రాతయందు గల లోపముల ప్రతికాభిముఖమున దెల్పి నన్నును, నితరులను సరియైన మార్గములోనికి తీసికొని వచ్చుటకు అనుభవనీయులైన ప్రకృతి వైద్యుల గోరుచున్నాను.

మా వద్ద వెలకు దొరకు గ్రంథముల లోకాన్ని.

మొత్తము 65 గ్రంథములు.

సూర్య కిరణ చికిత్స.

నిశితవైద్యము సూర్యకిరణచికిత్స వర్ణచికిత్స
గ్రంథపరిభాకరము వర్ణవైద్యమంజరి వర్ణవైద్యమంజరి 2వ భాగం.

జల చికిత్స.

క్షుణ్ణజలచికిత్స స్వాభావిక చికిత్స ఉష్ణపానము
నీటియజలచికిత్స నియమములు రక్తప్రక్షాళనచికిత్స
కొట్టిస్నాననియమములు జస్టుచికిత్స కూనేమహర్షి చరిత్రబోధ
నీడినీటికాపు కొట్టివైద్యము రక్తశోధనచికిత్స

ఇతర చికిత్సలు.

ఋషానచికిత్స యోగచికిత్స క్షీరచికిత్స
వ్యానచికిత్స సంవాహనచికిత్స జంబీరచికిత్స

వ్యాధులకు చికిత్సలు.

1 త్వచ, 2 ములబద్ధకము, 3 శుక్లనష్టము, 4 ప్రాకృతచికిత్సారవ
ములు (7 భాగములు) (వీనిలో అన్ని వ్యాధులకు అన్నిరకముల చికిత్సలును
ఉపబడును.) 5 దీర్ఘరోగ చికిత్సాసారము.

ఆహారము మీద పుస్తకములు.

1 నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరిసిగూర్చి) 2 పచ్చితిండివలనిప్రయో
ములు 3 అపక్వశాకాహార ఆద్యైతసిద్ధాంతము 4 ఆహారము (2 భాగ
5 సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమము 6 ఆహారసమ్మేళనపుగోల.

ఇంకను ఆరోగ్యవిషయములమీదను వేదాంతముమీదను పుస్తక
లవు. పూర్తివివరములకు కేటలాగునకు వ్రాయుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రీను, బెజవాడ.

సునిశితవైద్యము

సునిశితములగు జలచికిత్స, మృత్తికా చికిత్స, విద్యుచ్ఛికిత్స, కాంతశక్తితో చేయు చికిత్స, వర్ణచికిత్స, సూర్యోపాసన, మంత్రచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స, పవనచికిత్స, భక్తివిశ్వాసచికిత్స మొదలగునవి యిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యముకానివిగా వదలివేయబడిన అనేక విషయములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి. ఇది డాక్టరు ఈ. డి. గాబిట్, ఎం. డి. ఎల్. ఎల్. డి. గారిచే ఆంగ్లేయ భాషలో వ్రాయబడిన ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, ఎస్. డి., డి. యం. గారి భాషాంతరీకరణము. 740 పుటలు. 100 చిత్రపటములు. మంచి డబిల్ క్రా. 28 పానుల గ్లేజు కాగితములపై నూతనఫక్కిని ముద్రింపబడినది. మంచి నిండుక్యాలికో బైండింగు చేయబడినది. వెల రు 4-8-0. ప్రకృతిపత్రికా చందాదారులకు రు 3-8-0. పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

మేనేజరు,

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.